



食べ物の好き嫌い

4月は入園・入学の季節。子どもが初めて給食を経験する季節でもありますね。ママは、給食を食べてくれるかどうか不安をお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。



赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいる時から、すでに味を感じる味蕾ができていて、羊水の味を感知しているとか。そのおかげで、赤ちゃんは生まれてすぐに、母乳の「甘味」と「うまみ」、そして体液のバランスを保持するためのミネラルの味としての「塩味」を受け入れることができるそうです。

ところが「酸味」は腐敗、「苦味」は毒、と本能的に判断されるので、アクの強い野菜が苦手なのです。妊娠中の母親が食べた食品の味を胎児が学習し、出生後の味の好みに影響するとの研究もあります。

ちなみに、40～50代になると味の好みが変わり、ほろ苦い食べ物をおいしく感じるのは、加齢で味蕾が減少することで味に対する感度が低くなったり、たばこの煙などの化学物質の吸引が味覚や嗅覚にダメージを与えていることが原因だそうです。

逆に、小食や偏食の子どもの中には、人一倍、味覚や匂い・舌触りに敏感な子どももいます。HSP (Highly Sensitive Person) と呼ばれる人たちで、人口の15～20%いると言われています。わがままで食べないのではなく、生理的に食べられないことがあるので、そういう時は無理強いせず、次の機会を待ちましょう。ただ、1度や2度で「嫌い」と決めつけず、成長すると好みが変わることもあるので、味付けや調理法を変えたり、周りの大人がニコニコとおいしそうに食べる姿を見せるなど、気長にソフトプッシュを繰り返すことも大切ですね。